

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Школа № 14" города Сарова

"ПРИНЯТО"  
Педагогический совет  
Протокол №1 от 30.08.2017г.

"УТВЕРЖДЕНО"  
Приказ от 30.08.2017г. №237  
И.о. директора МБОУ Школы № 14  
М.С.Еминцева



**Рабочая программа  
физического воспитания по плаванию  
для учащихся 1-11 классов**

Составители:  
Л.Ф.Червоноградская,  
заведующая бассейном.  
Е.В.Глотова,  
инструктор по физической культуре,  
первая квалификационная категория.

г. Саров, 2017г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Содержание раздела «плавание» в общеобразовательном учреждении, имеющим свой бассейн.
3. Содержание курса для учащихся начальной школы (1-4 класс).
4. Содержание курса для учащихся основной школы (5-9 класс).
5. Содержание курса для общей средней школы (10-11 класс).
6. Приложения к программе.
7. Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса.
8. Литература.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. – М.: Просвещение, 2010;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. – М.: Просвещение, 2010;
- приказа Минобразования и науки РФ от 6.10. 2009г. № 373, зарегистрированным Минюстом России 22.12.2009г. №15785 «об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- приказа Минобразования и науки РФ от 26.11.2010г. № 1241, зарегистрированным Минюстом России 4.02.2011г. № 19707 « о внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Минобразования и науки РФ от 6.10.2009г. № 373»;
- На основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11кл. авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич.
- Авторской рабочей программы основного общего образования по физической культуре: Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы Москва «Просвещение 2011»
- Требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного стандарта общего образования.

Отличительной чертой данной программы является включение курса обучения плаванию, как одного из основных компонентов деятельности в области физической культуры. Двигательные умения и действия в воде, развитие физических качеств посредством плавания открывают для учащихся средних школ новые горизонты для личного самосовершенствования и укрепления здоровья.

Овладение навыком плавания является жизненно необходимым для каждого учащегося. Плавание есть прекрасное средство закаливания и тренировки, посредством которого учащиеся имеют возможность совершенствовать свое тело и дух.

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться - способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития -

эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

В программе заложены и раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы плавательной подготовки учащихся в условиях школы. Регулярные занятия детей и подростков плаванием – активная форма подготовки к требованиям социально-трудовой жизни современного общества.

**1.1. Основная идея программы:** реализация программы обучения плаванию в школе на всех уровнях процесса обучения, создание условий для самореализации личности ребенка в спортивной, социальной и творческой сферах.

**1.2. Программа преследует следующую цель:** формирование здорового образа жизни у учащихся школы, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие

**1.3. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения плаванию, физическим упражнениям и техническим действиям, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям плаванием, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

- обучение и совершенствование техники основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй);

- обучение школьников прикладному плаванию и навыкам спасения утопающих;

- получение необходимых теоретических знаний в области гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания;

- воспитание высоких нравственных качеств: чувство коллективизма, взаимопомощи, любовь к Родине.

**Программа обучения плаванию направлена на:**

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся.

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

#### **1.4. Требования к выпускнику:**

- овладение основами знаний, определяемых программой;
- овладение всеми способами и навыками плавания;
- наличие положительного интереса к занятиям водными видами спорта.

#### **1.5. Содержательное обеспечение учебного предмета.**

С учетом сформированных целей и задач программа отображает содержание трех базовых направлений:

*первое направление* – теоретическая подготовка, т.е. формирование знаний;

*второе направление* – техническая подготовка, т.е. формирование способов двигательной активности;

*третье направление* – физическая подготовка, т.е. достижение задаваемых норм физической подготовленности (тестирование).

#### **1.6. Практическая значимость предмета.**

Плавание является составной частью предмета «Физическая культура» и в условиях нашей страны, где много рек, озер и морей, обеспечивает безопасность и здоровье людей. Уроки плавания являются мощным средством воздействия на растущий организм. Кроме владения техникой плавания ребенок получает целый комплекс полезных воздействий: эмоциональное воздействие на нервную систему, на сосудистую систему, на кровь, на дыхательную систему, на мышцы, терморегуляцию (эффект закаливания), на обмен веществ, газообмен. Все это при правильной дозировки и организации занятий несет в себе существенный, ни с чем не сравнимый оздоровительный эффект. Кроме того плавание оказывает лечебное воздействие на осанку и деформацию позвоночника. Плаванием могут заниматься дети с дефектами опорно-двигательного аппарата, из-за чего их освобождают от урока физкультуры.

#### **1.7. Процессуальное обеспечение учебного предмета и методика реализации программы.**

Содержание программы рассчитано на организацию учебной деятельности школьников с 1 по 11 класс, отнесенных к «основной» и «подготовительной» медицинским группам. На уроки отводится 1 час в неделю. Кроме уроков в систему воспитания входят внеклассные и внешкольные мероприятия.

Основная форма организации плавания в школе - урок. Урок проводится так же, как и по другим дисциплинам, с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий. Выбор зависит от поставленных задач, подготовки учащихся, их количества в группе (не более 13 человек на учителя или инструктора), от бассейна, отведенного для занятий.

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи. К предстоящей учебной работе педагогу необходимо психологически подготовить учеников, учитывая их интересы и запросы, стимулируя и мотивируя их деятельность.

Занятие состоит из трех частей: *вводной, основной и заключительной.*

**Вводная часть** проводится на суше и включает объяснение задач, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. Выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на суше с теми элементами техники движений, которые дети затем будут делать в воде. Все это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает учеников к выполнению задач основной части занятия.

**В основной части** решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

**В заключительной части** необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце занятия дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения. Заканчивается занятие подведением итогов, заданием на дом посильных упражнений и организованным уходом.

При обучении школьников, особенно младших классов, большое внимание следует уделять играм в воде. Правильно подобранные игры помогут детям, не умеющим плавать, быстрее освоиться с водой, а плавающим – с успехом закрепить пройденное. На занятиях с не умеющими плавать играм в воде отводится значительное место.

Игры в воде можно условно разделить на игры:

- для освоения с водой и игры, способствующие изучению плавательных движений;
- совершенствование в технике.

Изучение техники спортивных способов плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается отдельно в следующем порядке:

- Положение тела.
- Дыхание.
- Движения ногами.
- Движения руками.
- Общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше.

Проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;

- изучение движений в воде с неподвижной опорой.

При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

- изучение движений в воде с подвижной опорой.

При изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;

- изучение движений в воде без опоры. Все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- движения ногами с дыханием;
- движения руками с дыханием;
- движения ногами и руками с дыханием;
- плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на начальном этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания рекомендуется метод целостного выполнения техники. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);

- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;

- в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;

- умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;

- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- сознательности и активности;
- наглядности;
- доступности и индивидуальности;
- систематичности и постепенности в повышении требований.

**1.8. Форма аттестации результатов** учебной деятельности проводится по трем основным составляющим:

- по теоретической подготовке (уровень знаний определяется опросом);
- по технической подготовке (определяется зачетом);
- по физической подготовке (определяется прилагаемым нормативам).

**1.9. Способы деятельности** включают в себя два раздела:

- спортивная направленность (на освоение техники и развитие способностей для дальнейшего участия в спортивной деятельности);
- прикладное плавание (для жизненно необходимых навыков и здоровья).

## **2. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛА «ПЛАВАНИЕ» В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ, ИМЕЮЩЕМ СВОЙ БАССЕЙН**

### **2.1. ПРОГРАММА**

В школе №14, имеющей свой плавательный бассейн, есть возможность организовать уроки плавания в полном объеме.

Работа проводится в три этапа:

**1-4 классы** – начальное обучение плаванию, обучение технике плавания способами кроль на груди, спине, брасс;

**5-9 классы** – закрепление и совершенствование техники плавания способами кроль на груди, спине, брасс, обучение способу дельфин, знакомство с прикладными видами плавания;

**10-11 классы** – этап совершенствования полученных знаний и умений в спортивных и прикладных способах плавания.

**2.2. Учебный план** состоит из:

- плана распределения учебного материала по годам обучения;
- годового плана-графика распределения учебного материала по классам;
- тематического планирования по годам обучения;
- учебных нормативов по плаванию для учащихся (Приложение №1);
- контрольных нормативов оценки плавательной подготовленности учащихся на конец учебного года (Приложение №2);



- критериев оценки техники основных плавательных движений (Приложение №3).

### **3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ**

В начальной школе на уроках по плаванию осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение навыком плавания.

#### **3.1. Универсальные учебные действия (УУД)**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «плавание» учащиеся по окончании начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

##### Знать и иметь представление:

о способах и особенностях движений и передвижений человека. Роли и значения психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов; о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений; о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем; об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении; о терминологии разучиваемых упражнений; о физических качествах и общих правилах их тестирования; об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур профилактики нарушений осанки; о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

##### Уметь:

составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, силы, гибкости, на формирование правильной осанки; вести дневник самонаблюдения; организовывать и проводить самостоятельные занятия; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий плаванием.

##### **Личностные УУД:**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

##### *В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения.

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий по плаванию оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий плаванием;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**Коммуникативные УУД:**

- способность интересно и доступно излагать знания о плавании в целом, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

**Познавательные УУД:**

Знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Регулятивные УУД:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из плавания, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **3.2. Основные задачи подготовки:**

- укрепление здоровья и закаливание;

- овладение жизненно необходимым навыком плавания;

- обучение основам техники кроль на груди, кроль на спине и широкому кругу двигательных навыков;

- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);

- воспитание морально-этических и волевых качеств.

#### **Должны знать:**

правила техники безопасности на занятиях по плаванию; об общих и индивидуальных основах личной гигиены; о влиянии плавания и физических упражнений на организм человека; правила безопасности в открытых водоемах, катании на лодках, передвижении по льду и др.; сведения о способах плавания и их особенностях.

#### **Уметь:**

составлять и правильно выполнять комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца; контролировать режим нагрузок по внешним признакам и самочувствию; организовывать и проводить разминку на суше.

#### **Двигательные умения и навыки:**

уметь выполнять упражнения для освоения с водой; правильно выполнять движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координацию движений руками с дыханием при плавании кролем на груди: стоя на месте и в сочетании с ходьбой; выполнять подготовительные упражнения для стартового прыжка.

#### ***В технике плавания кролем на груди выполнять:***

движения ногами: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Скольжение с доской, без доски, с движением ног. Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног. Согласование движений рук с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног. Скольжение на груди с движением рук. Проплыwanie отрезков с задержкой дыхания

Плавание с дыханием через 2 гребка, через 3 гребка. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки. Плавание в полной координации.

**В технике плавания кролем на спине выполнять:**

скольжение на спине. Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук, плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук, проплывание отрезков в полной координации. Старт из воды. Для совершенствования техники плавания повторное проплывание отрезков 2–8 раз по 10–12 метров; 4–6 раз по 25 метров.

**В технике плавания брассом выполнять:**

имитационные упражнения на суше и в воде. Движения руками с поддерживающими средствами. Проплывание отрезков облегченным брассом.

**В играх:**

“Кто быстрее?”, “Волны на море”, “Караси и щуки”, “Насос”, “Пятнашки с поплавками”, “Цапля и лягушки”, «Невод», «Море волнуется», «Торпеды», «Водолазы» знать и соблюдать правила.

**3.3. План распределения учебного материала по годам обучения при одноразовом занятии в неделю.**

№	Разделы и темы	Количество часов			
		класс			
		1	2	3	4
	<b>Знания*</b>				
1.	Правила поведения и нормы безопасности при проведении занятий по плаванию	+	+	+	+
2.	Значение занятий плаванием и их влияние на организм занимающихся	+	+	+	+
3.	Сведения о своем организме, уровнях развития физических и плавательных качеств	+	+	+	+
4.	Личная гигиена, гигиена до, во время и после занятий; способы закаливания, режим дня	+	+	+	+
5.	Простейшие сведения из истории плавания			+	+
6.	Способы плавания, их особенности; старты, повороты при плавании разными способами	+	+	+	+
7.	Правила безопасности на воде: при плавании в открытых водоемах, катании на лодках, передвижении по льду и др.	+	+	+	+
8.	Простейшие способы транспортировки пострадавшего на воде			+	+
9.	Требования и контрольные нормативы, которые должны выполнять занимающиеся во время и после прохождения программы обучения	+	+	+	+
	<b>Итого:</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
	<b>Умения и навыки</b>				
1.	<b>Упражнения на суше:</b>				
	- общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств	+	+	+	+
	- специальные, имитационные плавательные упражнения для	+	+	+	+

	освоения движений руками, ногами различными способами плавания с вариантами дыхания				
	<b>Итого:</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
2.	<b>Упражнения для освоения с водой:</b>				
	- «медуза», «поплавок», «звездочка» на груди и на спине	+	+	+	+
	- «стрела» скольжения на груди и на спине, «торпеда»	+	+	+	+
	- кувырки вперед, назад, на месте и с продвижением	+	+	+	+
	- игры в воде	+	+	+	+
	<b>Итого:</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
3.	<b>Упражнения в воде:</b>				
	- плавание по элементам с движением руками, ногами всеми спортивными способами при различных вариантах дыхания	7	7	7	7
	- плавание с согласованием движений руками, ногами, дыхания облегченными способами	7	7	7	6
	- плавание с согласованием движений руками, ногами, дыханием спортивными способами	7	7	8	9
	спад в воду, ныряние в длину и глубину	2	2	2	2
	повороты при плавании на груди и на спине				
	Игры, эстафеты	2	2	2	2
	Контрольные занятия	1	1	1	1
	<b>Итого:</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>27</b>
	<b>Всего:</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>

### 3.5. Тематическое планирование для учащихся 1-4 классов Тематический план по четвертям учебного года для 1 класса – 29-30 часов.

#### *1-я четверть - 9 часов*

1	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках и в раздевалках бассейна. Теоретические основы личной гигиены. Упражнения для освоения с водой.
2	Упражнения для освоения с водой (ходьба, бег, прыжки, спад в воду). Выдохи в воду. Упражнения на задержке дыхания.
3	Упражнения на освоение горизонтального положения тела на воде (лежание). Обучение скольжению на груди и на спине. Изучение правильного выдоха в воду.
4	Изучение скольжения на груди и на спине с разным положением рук. Игры в воде.
5	Закрепление скольжения на груди и спине с дыханием. Ныряние за предметами.
6	Изучение движений работы ног на груди и на спине у бортика и в скольжении. Игры.
7	Изучение движений работы ног на груди и на спине со вспомогательными средствами в согласовании с дыханием. Игры.
8	Изучение движений работы ног на груди и на спине с разным положением рук. Игры.
9	Подвижные игры в воде с изученными упражнениями. Подведение итогов четверти.

#### *2-я четверть - 7 часов*

10	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках и в раздевалках бассейна. Скольжение на груди и спине. Положение тела и головы в воде. Скольжение на груди и спине с работой ног.
11	Кроль на груди. Изучение согласования дыхания (выдох в воду) с движением ног. Проплавание с помощью ног коротких отрезков с поддерживающими средствами и без них.
12	Кроль на груди. Изучение работы ног с поворотом головы и выдохом в воду. Проплавание с помощью ног коротких отрезков с разным положением рук.
13	Кроль на спине. Проплавание с помощью ног коротких отрезков с поддерживающими средствами и без них. Упражнения на дыхание.
14	Кроль на спине. Проплавание с помощью ног коротких отрезков с разным положением рук. Упражнения на дыхание.
15	Плавание кролем на груди и на спине с помощью ног с поддерживающими средствами и

	без них. Игры с доставанием предметов со дна.
16	Подвижные игры в воде с изученными упражнениями. Подведение итогов четверти.

**3-я четверть - 9 часов**

17	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках и в раздевалках бассейна. Плавание кролем на груди и на спине с работой ног.
18	Кролем на груди. Изучение движений руками (с дыханием под каждую руку) у бортика.
19	Кроль на груди. Изучение движений руками в согласовании с дыханием с поддерживающими средствами.
20	Кроль на груди. Проплывание коротких отрезков с помощью рук на задержке дыхания.
21	Кроль на спине. Изучение движений руками (с дыханием под каждую руку) у бортика.
22	Кроль на спине. Изучение движений руками в согласовании с дыханием с поддерживающими средствами.
23	Кроль на спине. Проплывание коротких отрезков с помощью рук на задержке дыхания.
24	Плавание кролем на груди и на спине коротких отрезков с помощью рук и ног отдельно.
25	Игры в воде с мячом. Подведение итогов четверти.

**4-я четверть - 4 часа**

26	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках и в раздевалках бассейна. Кроль на груди. Плавание с поддерживающими средствами с помощью ног и рук.
27	Кроль на груди. Обучение согласованию движений руками и ногами с дыханием.
28	Кроль на спине. Плавание с поддерживающими средствами с помощью ног и рук.
29	Кроль на спине. Обучение согласованию движений руками и ногами с дыханием.
30	Проплывание коротких отрезков кролем и на спине. Подведение итогов четверти.

**Тематический план по четвертям учебного года для 2 класса – 30 часов.**

**1-я четверть - 9 часов**

№ урока	Название тем урока
1	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках и в раздевалках бассейна. Теоретические основы гигиены пловца. Проверка плавательной подготовленности. Упражнения на скольжение, задержку дыхания. Выдохи в воду.
2	Кроль на груди. Движения ногами с поддерживающими средствами в согласовании с дыханием. Изучение правильного выдоха в воду.
3	Кроль на груди. Изучение работы рук с поддерживающими средствами, в согласовании с дыханием.
4	Кроль на груди. Специальные упражнения на согласование движений руками и ногами на задержке дыхания и без.
5	Кроль на спине. Теоретические основы плавания кролем на спине. Упражнения на скольжение. Движения ногами с поддерживающими средствами в согласовании с дыханием.
6	Кроль на спине. Изучение работы рук с поддерживающими средствами, в согласовании с дыханием.
7	Кроль на спине. Специальные упражнения на согласование движений руками и ногами на задержке дыхания и без.
8	Плавание кролем на груди и спине с помощью работы рук и ног. Проплывание коротких отрезков на задержке дыхания.
9	Игры в воде. Подведение итогов четверти.

**2-я четверть - 7 часов**

10	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках и в раздевалках бассейна. Теоретические основы плавания кролем на спине. Упражнения на скольжение, задержку дыхания. Выдохи в воду.
11	Кроль на груди. Изучение работы ног при плавании кролем на груди в согласовании с

	дыханием.
12	Кроль на груди. Изучение работы рук при плавании кролем на груди с поддерживающими средствами, в согласовании с дыханием.
13	Кроль на груди. Специальные упражнения на согласование движений руками и ногами на задержке дыхания и без.
14	Кроль на спине. Теоретические основы плавания кролем на спине. Изучение движений ногами, руками отдельно с поддерживающими средствами в согласовании с дыханием.
15	Кроль на спине. Изучение плавания в полной координации. Специальные упражнения.
16	Свободное плавание. Игры в воде с мячом. Подведение итогов четверти.

### *3-я четверть - 10 часов*

17	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках и в раздевалках бассейна. Теоретические основы плавания кролем на груди и на спине. Движения ногами кролем на груди и спине (специальные упражнения). Проплавание коротких отрезков по 12,5м с учетом техники.
18	Кроль на груди. Изучение работы рук при плавании кролем на груди с поддерживающими средствами, в согласовании с дыханием.
19	Кроль на груди. Специальные упражнения на согласование движений руками и ногами на задержке дыхания и без.
20	Кроль на спине. Теоретические основы плавания кролем на спине. Изучение движений ногами, руками отдельно с поддерживающими средствами в согласовании с дыханием.
21	Кроль на спине. Изучение согласованной работы рук и ног с дыханием.
22	Кроль на спине и на груди. Проплавание при помощи рук коротких отрезков 12,5м на технику.
23	Кроль на груди и на спине. Изучение плавания в полной координации.
24	Кроль на груди и на спине. Специальные упражнения. Проплавание коротких отрезков.
25	Кроль на спине и на груди. Плавание в полной координации 4x12м.
26	Подвижные игры в воде. Подведение итогов четверти.

### *4-я четверть - 4 часа*

27	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках и в раздевалках бассейна. Кроль на груди. Плавание по элементам.
28	Кроль на спине. Плавание по элементам.
29	Контрольный урок. Сдача норматива 12,5 м кроль на груди или на спине (по выбору).
30	Свободное плавание. Подвижные игры в воде. Подведение итогов четверти.

## **Тематический план по четвертям учебного года для 3 класса – 30 часов.**

### *1-я четверть - 9 часов*

№ урока	Название тем урока
1	Инструктаж по ТБ на уроках плавания, правила поведения в раздевалках бассейна. Теоретические основы гигиены пловца. Особенности водной среды. Проверка плавательной подготовленности. Выдохи в воду. Кроль на груди. Движения ногами, руками (со вспомогательными средствами и без них).
2	Кроль на спине. Движения ногами, руками (со вспомогательными средствами и без них).
3	Кроль на груди и на спине. Скольжение – спецупражнения. Проплавание серии отрезков по 12,5м. Игры с доставанием предметов со дна.
4	Кроль на груди. Упражнения на согласование движений руками и ногами с выдохом в воду. Плавание на технику. Эстафета 8x12,5 м.
5	Кроль на спине. Упражнения на согласование движений руками и ногами, с дыханием. Плавание на технику. Эстафета 8x12,5 м.

6	Кроль на груди. Плавание в полной координации. Проплытие серии отрезков 8x 12,5м.
7	Кроль на спине. Плавание в полной координации. Проплытие серии отрезков 8x 12,5м.
8	Контрольный урок. Плавание вольным стилем 2x12,5м с учетом техники. Игры с мячом.
9	Игры в воде. Ныряние в глубину. Подведение итогов четверти.

**2-я четверть - 7 часов**

10	Инструктаж по ТБ на уроках плавания, правила поведения в раздевалках бассейна. Теоретические основы: «Значение плавания в жизни человека». Кроль на груди и на спине. Попеременное плавание с помощью ног.
11	Кроль на груди и на спине. Движения руками в согласовании с дыханием. Специальные упражнения. Игры с нырянием.
12	Кроль на груди. Согласование движений руками и ногами с дыханием на 3 счета. Плавание на технику спецупражнения 2x12,5м.
13	Кроль на спине. Согласование движений руками и ногами с дыханием под правую руку. Плавание на технику спецупражнения 2x12,5м.
14	Кроль на груди и на спине. Плавание в полной координации. Проплытие серии отрезков 8x12,5м.
15	Контрольный урок. Плавание вольным стилем 25 м с учетом техники. Игры.
16	Свободное плавание. Подведение итогов четверти.

**3-я четверть - 10 часов**

17	Инструктаж по ТБ на уроках плавания, правила поведения в раздевалках бассейна. Теоретические основы способов плавания. Кроль на груди и на спине. Плавание с помощью ног с разным положением рук. Спецупражнения.
18	Кроль на груди. Плавание с помощью рук, с доской, с дыханием на 3 счета. Спецупражнения. Проплытие с помощью рук 25 м на технику.
19	Кроль на спине. Плавание с помощью рук, с доской, с дыханием под правую руку. Спецупражнения. Проплытие с помощью рук 25 м на технику.
20	Кроль на груди и на спине. Согласование движений руками и ногами в сочетании с дыханием. Проплытие в полной координации отрезков 8x12,5м.
21	Брасс. Теоретические основы плавания брассом. Изучение положения тела, головы в воде. Имитационные упражнения для рук на суше и в воде.
22	Брасс. Плавание с помощью рук с поддерживающими средствами на задержке дыхания и без. Игры с нырянием.
23	Брасс. Изучение работы рук брассом облегченным способом. Эстафета по 12,5м вольным стилем.
24	Кроль на груди и на спине. Плавание по элементам. Проплытие 25м в полной координации. Игры.
25	Контрольный урок. Проплытие 25 м кролем на груди или на спине без учета времени.
26	Свободное плавание. Эстафеты. Подведение итогов четверти.

**4-я четверть - 4 часа**

27	Инструктаж по ТБ. Теоретические основы плавания дельфином. Специальные упражнения на суше и в воде. Ныряние в глубину за предметами.
28	Дельфин. Изучение движений ногами. Спецупражнения на скольжение.
29	Кроль на груди и на спине. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием. Проплытие отрезков 2x25м.
30	Контрольный урок. Проплытие 25 м кролем на груди или на спине с учетом техники. Подведение итогов четверти.



**Тематический план по четвертям учебного года для 4 класса – 30 часов.**

***1-я четверть - 9 часов***

№ урока	Название тем урока
1	Инструктаж по ТБ на уроках плавания, правила поведения в раздевалках бассейна. Теоретические основы: «Влияние плавания на организм человека». Особенности водной среды. Проверка плавательной подготовленности. Выдохи в воду. Кроль на груди. Движения ногами, руками (со вспомогательными средствами и без них).
2	Кроль на спине. Движения ногами, руками (со вспомогательными средствами и без них).
3	Кроль на груди и на спине. Скольжение – спецупражнения. Проплавание серии отрезков по 25м. Игры с доставанием предметов со дна.
4	Кроль на груди. Упражнения на согласование движений руками и ногами с выдохом в воду. Плавание на технику. Эстафета 8x25 м.
5	Кроль на спине. Упражнения на согласование движений руками и ногами, с дыханием. Плавание на технику. Эстафета 8x25 м.
6	Кроль на груди. Плавание в полной координации. Проплавание серии отрезков 4x 50м.
7	Кроль на спине. Плавание в полной координации. Проплавание серии отрезков 4x 50м.
8	Контрольный урок. Плавание кролем на груди или на спине 50м без учета времени. Игры с мячом.
9	Игры в воде. Ныряние в глубину. Подведение итогов четверти.

***2-я четверть - 7 часов***

10	Инструктаж по ТБ на уроках плавания, правила поведения в раздевалках бассейна. Теоретические основы гигиены пловца. Кроль на груди и на спине. Попеременное плавание с помощью ног с разным положением рук.
11	Кроль на груди и на спине. Движения руками с поддерживающими средствами в согласовании с дыханием. Специальные упражнения. Игры с нырянием.
12	Кроль на груди. Согласование движений руками и ногами с дыханием на 3 счета. Плавание на технику. Спецупражнения 2x50м. Обучение поворотам.
13	Кроль на спине. Согласование движений руками и ногами с дыханием под правую руку. Плавание на технику. Спецупражнения 2x50м. Обучение поворотам.
14	Кроль на груди и на спине. Плавание в полной координации. Проплавание серии отрезков 4x50м.
15	Контрольный урок. Плавание кролем на груди или на спине 50 м с учетом техники. Игры.
16	Свободное плавание. Подведение итогов четверти.

***3-я четверть - 10 часов***

17	Инструктаж по ТБ на уроках плавания, правила поведения в раздевалках бассейна. Теоретические основы. Кроль на груди и на спине. Плавание с помощью ног с разным положением рук. Спецупражнения.
18	Кроль на груди. Плавание с помощью рук, с доской, с дыханием на 3 счета. Спецупражнения. Проплавание с помощью рук 25 м на технику.
19	Кроль на спине. Плавание с помощью рук, с доской, с дыханием под правую руку. Спецупражнения. Проплавание с помощью рук 25 м на технику.
20	Кроль на груди и на спине. Согласование движений руками и ногами в сочетании с дыханием. Проплавание в полной координации отрезков 8x25м.
21	Брасс. Теоретические основы плавания брассом. Изучение положения тела, головы в воде. Имитационные упражнения для рук на суше и в воде.
22	Брасс. Плавание с помощью рук с поддерживающими средствами на задержке дыхания и без. Игры с нырянием.

23	Брасс. Изучение работы рук облегченным способом. Проплавание отрезков 8x25м.
24	Брасс. Изучение работы ног. Имитационные упражнения на суше и в воде, стоя у бортика. Плавание вольным стилем 4x50м.
25	Контрольный урок. Проплавание 50 м вольным стилем без учета времени.
26	Свободное плавание. Эстафеты. Подведение итогов четверти.

#### **4-я четверть - 4 часа**

27	Инструктаж по ТБ на уроках плавания, правила поведения в раздевалках бассейна. Теоретические основы плавания дельфином. Специальные упражнения на суше и в воде. Нырание в глубину за предметами.
28	Дельфин. Изучение движений ногами. Спецупражнения на скольжение.
29	Дельфин. Изучение движений руками. Спецупражнения. Плавание в ластах.
30	Контрольный урок. Проплавание 50м вольным стилем с учетом техники. Игры с мячом. Подведение итогов четверти.

#### **4. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ (5-9 КЛАСС)**

В основной школе **целью** является приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде, совершенствование знаний, умений и навыков при плавании спортивными способами, знакомство с отдельными водными видами спорта и прикладным плаванием.

Решение **задач** направлено на:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- дальнейшее обучение и совершенствование спортивных способов плавания, овладение знаниями и элементами прикладного плавания, «водного поло» и подводного плавания;
- развитие основных физических качеств;
- привитие необходимых теоретических знаний в области гигиены, физической культуры и спорта;
- воспитание потребности к регулярным занятиям плаванием;
- содействие воспитанию личности, нравственных и волевых качеств.

**Должны знать:**

- правила поведения и меры безопасности при проведении уроков, занятий, мероприятий на воде, в бассейнах и на открытых водоемах;
- особенности техники спортивных способов плавания;
- методы тренировки;
- способы контроля за реакцией организма на нагрузку по ЧСС и ЧД;
- приемы и способы действия в сложных и экстремальных условиях на воде;
- требования по использованию спасательных и поддерживающих средств на воде;
- способы оказания первой помощи при утоплении.

### **Уметь:**

- выполнять общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- плавать по элементам техники спортивными способами: движениями одними ногами, одними руками;
- плавать спортивными способами на отдельные дистанции и с их сменой, плавание избранными способами на дистанции 100-300 метров;
- действовать в сложных ситуациях на воде: при возникновении судорог, плавании с предметами и др.;
- использовать спасательные и поддерживающие средства для оказания помощи пострадавшему на воде;
- оказывать первую помощь на воде при утоплении.

### **Двигательные умения и навыки:**

правильно выполнять специальные плавательные упражнения всеми способами, выполнять стартовые прыжки и повороты, нырять в длину 10 м и глубину до 2 м. Плавать, выполняя движения только одними руками или ногами на дистанцию 100-200м. Повторное проплывание отрезков 25-50м по 2-6 раз, 100-150м по 3-4 раза. Проплывание любым способом до 500м. Выполнять элементы прикладного плавания: способы освобождения от захватов тонущего, толкание и буксировка плывущего предмета, пострадавшего в воде.

#### ***В технике плавания кролем на груди выполнять:***

гребковые движения рук без работы ног, с работой ног. Согласование движений рук с дыханием с работой ног. Плавание с дыханием через 2 гребка, через 3 гребка. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки. Специальные упражнения. Плавание в полной координации.

#### ***В технике плавания кролем на спине:***

плавание с помощью ног, с помощью рук с плавательными досками. Специальные упражнения. Проплывание отрезков в полной координации. Старт из воды.

Для совершенствования техники плавания проплывание отрезков 10 раз по 25 метров; 4–6 раз по 50 метров.

#### ***В технике плавания брассом:***

плавание с доской с помощью ног и рук отдельно. Упражнение на скольжение: 2 гребка ногами, 1 руками. Специальные упражнения. Плавание в полной координации.

Для совершенствования техники плавания проплывание отрезков 10 раз по 25 метров; 4–6 раз по 50 метров. Плавание брассом в полной координации до 200м.

#### ***В технике плавания дельфином:***

скольжение с последующим движением ног с доской, с разным положением рук. Плавание с доской с помощью ног и рук отдельно. Упражнение: гребок одной рукой, 3 удара ногами. Плавание 2-ударным, 3-х ударным дельфином. Специальные упражнения. Плавание в полной координации.

Для совершенствования техники плавания проплывание отрезков 4-6 раз по 25 метров.

**В технике стартов, поворотов:**

спады с бортика в глубину. Стартовый прыжок с бортика, тумбы сидя (стоя) вниз головой для кроля на груди, брасса и дельфина. Выполнение старта из воды для кроля на спине.

Выполнение поворотов у бортика с расстояния 5-6м. Выполнение поворотов на дистанции.

**В прикладном плавании:**

плавание на боку. Плавание в ластах. Подводное плавание. Основы дайвинга. Способы транспортировки пострадавшего. Способы освобождения от захватов тонущего. Оказание первой помощи на воде. Использование спасательных и поддерживающих средств для оказания помощи пострадавшему на воде.

**В играх:**

правила соревнований и судейства игр «Водное поло», «Водный баскетбол», «Перекидушки», «Охотники и утки», «Салки». Помощь в подготовке и организации проведения соревнований, внеклассных мероприятий.

**4.1. План распределения программного материала по годам обучения при одноразовом занятии в неделю.**

№	Разделы и темы	Количество часов				
		класс				
		5	6	7	8	9
	<b>Знания</b>					
1.	Правила поведения и нормы безопасности при проведении занятий по плаванию	+	+	+	+	+
2.	Значение занятий плаванием и их влияние на организм занимающихся	+	+	+	+	+
3.	Сведения о своем организме, уровнях развития физических и плавательных качеств	+	+	+	+	+
4.	Личная гигиена, гигиена до, во время и после занятий; способы закаливания, режим дня	+	+	+	+	+
5.	Простейшие сведения из истории плавания			+	+	+
6.	Способы плавания, их особенности; старты, повороты при плавании разными способами	+	+	+	+	+
7.	Правила безопасности на воде: при плавании в открытых водоемах, катании на лодках, передвижении по льду и др.	+	+	+	+	+
8.	Простейшие способы транспортировки пострадавшего на воде			+	+	+
	<b>Итого:</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>

<b>Умения и навыки</b>						
1.	<b>Упражнения на суше:</b> - общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств	+	+	+	+	+
2.	- специальные, имитационные плавательные упражнения для освоения движений руками, ногами различными способами плавания с вариантами дыхания	+	+	+	+	+
<b>Итого:</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>
<b>Упражнения в воде:</b>						
1.	- плавание по элементам с движением руками, ногами всеми спортивными способами при различных вариантах дыхания	2	2	2		
2.	- плавание с согласованием движений руками, ногами, дыхания облегченными способами	1	1	1		
3.	- плавание в полной координации	3	3	3	2	2
4.	- специальные упражнения для освоения движений руками, ногами разными способами с вариантами дыхания	2	2	2		
5.	Плавание коротких отрезков по 25м на скорость	3	3	3	1	1
6.	Дистанционное плавание.	2	2	2	2	2
<b>Итого:</b>		<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
<b>Прикладное плавание:</b>						
1.	Плавание на боку, способы транспортировки пострадавшего, оказание первой помощи	1	1	1	1,5	1,5
2.	Подводное плавание, основы дайвинга.	1	1	1	1	1
<b>Итого:</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>
<b>Игры, эстафеты.</b>		2	2	2	0,5	0,5
<b>Контрольное занятие.</b>		1	1	1	1	1
<b>Всего:</b>		<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>

#### 4.3. Тематическое планирование для учащихся 5-7 классов

Тематический план по четвертям учебного года для 5 класса – 20 часов.

##### 1-я четверть - 9 часов

1	Инструктаж по ТБ на уроках плавания, правила поведения в раздевалках бассейна. Теоретические основы плавания кролем на груди, на спине. Особенности водной среды. Проверка плавательной подготовленности. Движения ногами кролем (со вспомогательными средствами и без них).
2	Кроль на груди. Движения руками. Проплывание серий отрезков по 25 м. Согласованное движение руками и ногами. Специальные упражнения на технику плавания кролем на груди.
3	Кроль на груди. Поочередные движения руками и ногами. Упражнения на согласование движений руками и ногами с выдохом в воду. Старты. Повороты.
4	Кроль на груди. Проплывание дистанции 2x50 м без учета времени.
5	Кроль на спине. Скользящие движения на спине. Положение тела и головы в воде. Движения ногами.
6	Попеременное плавание кролем на груди и на спине. Специальные упражнения. Проплывание отрезков по 25 м на спине и на груди.
7	Кроль на спине. Специальные упражнения на согласование движений руками и ногами. Плавание в полной координации.
8	Контрольный урок. Проплывание дистанции 50 м кролем на груди с учетом времени.

9	Подведение итогов четверти. Эстафетное плавание, игры на воде.
---	--

**2-я четверть -7 часов**

10	Инструктаж по ТБ. Теоретические основы плавания брассом. Положение тела и головы в воде. Движения ногами (со вспомогательными средствами) Выдохи в воду.
11	Брасс. Движения ногами Специальные упражнения. Движения руками. Спец. упражнения.
12	Брасс. Упражнения на скольжение. Движения руками на задержке дыхания. Согласование движений руками и ногами в сочетании с дыханием.
13	Брасс. Плавание с помощью рук 2х25 м. Плавание с помощью ног 2х25 м. Плавание в полной координации – совершенствование скольжения. Старты. Повороты.
14	Брасс. Плавание в полной координации. Контрольное плавание вольным стилем 100 м без учета времени.
15	Прикладное плавание (ныряние брассом) с доставанием предметов. Эстафетное плавание.
16	Контрольный урок. Проплывание 50 м на спине с учетом времени.

**4-я четверть– 4 часа**

17	Инструктаж по ТБ. Теоретические основы плавания дельфином. Положение тела и головы в воде. Плавание с поддерживающими средствами. Выдохи в воду. Движений ногами и руками. Специальные упражнения.
18	Дельфин. Движения руками (плавание в ластах). Специальные упражнения. Проплывание отрезков по 25 м.
19	Дельфин. Плавание в полной координации с задержкой дыхания, в согласовании с дыханием. Повороты. Старты.
20	Контрольный урок. Сдача норматива 100 м кролем на груди или на спине без учета времени.

**Тематическое планирование уроков плавания по четвертям учебного года  
для 6 класса – 20 часов**

**1-я четверть - 9 часов**

1	Инструктаж по ТБ на уроках плавания, правила поведения в раздевалках бассейна. Теоретические основы плавания кролем на груди, на спине. Проверка плавательной подготовленности. Движения ногами кролем (со вспомогательными средствами и без них).
2	Кроль на груди. Движения руками. Проплывание серий отрезков по 25 м. Согласованное движение руками и ногами. Специальные упражнения на технику плавания кролем на груди.
3	Кроль на груди. Поочередные движения руками и ногами. Упражнения на согласование движений руками и ногами с выдохом в воду. Старты. Повороты.
4	Контрольный урок. Кроль на груди. Проплывание дистанции 50 м с учетом времени.
5	Кроль на спине. Скольжения на спине. Положение тела и головы в воде. Движения ногами.
6	Попеременное плавание кролем на груди и на спине. Специальные упражнения. Проплывание 200 м вольным стилем на выносливость.
7	Кроль на спине. Специальные упражнения на согласование движений руками и ногами. Плавание в полной координации.
8	Контрольный урок. Проплывание дистанции 50 м на спине с учетом времени.
9	Подведение итогов четверти. Эстафетное плавание, игры на воде.

**2-я четверть -7 часов**

10	Инструктаж по ТБ. Теоретические основы плавания брассом. Положение тела и головы в воде. Движения ногами (со вспомогательными средствами) Выдохи в воду.
11	Брасс. Движения ногами Специальные упражнения. Движения руками. Спец. упражнения.
12	Брасс. Упражнения на скольжение. Движения руками на задержке дыхания. Согласование движений руками и ногами в сочетании с дыханием.
13	Брасс. Плавание с помощью рук 2x25 м. Плавание с помощью ног 2x25 м. Плавание в полной координации – совершенствование скольжения. Старты. Повороты.
14	Брасс. Плавание в полной координации. Контрольное плавание вольным стилем 100 м без учета времени.
15	Прикладное плавание (ныряние брассом) с доставанием предметов. Эстафетное плавание.
16	Контрольный урок. Проплывание 50 м брассом с учетом времени.

**4-я четверть – 4 часа**

17	Инструктаж по ТБ. Теоретические основы плавания дельфином. Положение тела и головы в воде. Плавание с поддерживающими средствами. Выдохи в воду. Движений ногами и руками. Специальные упражнения.
18	Дельфин. Движения руками (плавание в ластах). Специальные упражнения. Проплывание отрезков по 25 м.
19	Дельфин. Плавание в полной координации с задержкой дыхания, в согласовании с дыханием. Повороты. Старты.
20	Контрольный урок. Сдача норматива 200 м вольным стилем без учета времени.

**Тематическое планирование уроков плавания по четвертям учебного года  
для 7 класса – 20 часов**

**1-я четверть - 9 часов**

1	Инструктаж по ТБ на уроках плавания, правила поведения в раздевалках бассейна. Теоретические основы плавания кролем на груди, на спине. Проверка плавательной подготовленности. Проплывание серий отрезков по 50 м вольным стилем.
2	Кроль на груди. Движения руками. Проплывание серий отрезков по 50 м. Согласованное движение руками и ногами. Специальные упражнения на технику плавания кролем на груди.
3	Кроль на спине. Поочередные движения руками и ногами. Упражнения на согласование движений руками и ногами с выдохом в воду. Старты. Повороты.
4	Контрольный урок. Кроль на груди. Проплывание дистанции 50 м с учетом времени.
5	Кроль на спине. Скольжения на спине. Положение тела и головы в воде. Движения ногами.
6	Попеременное плавание кролем на груди и на спине. Специальные упражнения. Проплывание 300м вольным стилем на выносливость.
7	Кроль на спине. Специальные упражнения на согласование движений руками и ногами. Плавание в полной координации.
8	Контрольный урок. Проплывание дистанции 50 м на спине с учетом времени.
9	Подведение итогов четверти. Эстафетное плавание, игры на воде.

### *2-я четверть -7 часов*

10	Инструктаж по ТБ. Теоретические основы плавания брассом и дельфином. Движения ногами (со вспомогательными средствами). Проплывание отрезков по 50 м.
11	Брасс. Движения ногами Специальные упражнения. Движения руками. Спец. упражнения. Упражнения на скольжение. Движения руками на задержке дыхания. Согласование движений руками и ногами в сочетании с дыханием.
12	Брасс. Плавание с помощью рук 2x50 м. Плавание с помощью ног 2x50 м. Плавание в полной координации – совершенствование скольжения. Проплывание отрезков 8x25м. Старты. Повороты.
13	Дельфин. Движения ногами Специальные упражнения. Движения руками. Спец. упражнения. Упражнения на прорывание. Движения руками на задержке дыхания. Согласование движений руками и ногами в сочетании с дыханием.
14	Дельфин. Плавание в полной координации. Проплывание отрезков по 25 м. Плавание дельфином 50 м с учетом времени.
15	Контрольное плавание брассом 50 м с учетом времени. Эстафетное плавание.
16	Подведение итогов четверти. Игры, плавание в ластах.

### *4-я четверть – 4 часа*

17	Инструктаж по ТБ. Теоретические основы комплексного плавания. Специальные упражнения в плавании кролем, брасом, на спине, дельфином. Проплывание отрезков по 50 м.
18	Комплексное плавание. Плавание в полной координации 8x50м. Старты, повороты.
19	Прикладное плавание. Нырание, плавание на боку, спине, груди. Нырание за предметами. Транспортировка пострадавшего.
20	Контрольный урок. Сдача норматива 100 м комплексное плавание без учета времени. Подведение итогов четверти. Игра водное поло.

## **4.5. Тематическое планирование уроков плавания для 8-9 класса**

### **Тематическое планирование уроков плавания по четвертям учебного года для 8 класса**

#### *3-я четверть - 10 часов*

1	Инструктаж по ТБ на уроках плавания, правилах поведения в раздевалках бассейна. Теоретические основы плавания кролем, на спине и брасом. Движения ногами, руками. Специальные упражнения. Проплывание отрезков по 50 м.
2	Кроль. Плавание с помощью рук 4x50 м. Плавание с помощью ног 4x50 м. Плавание в полной координации 4x50 м. Старты. Повороты.
3	Кроль на спине. Плавание с помощью рук 4x50 м. Плавание с помощью ног 4x50 м. Плавание в полной координации 4x50 м. Старты. Повороты.
4	Брасс. Плавание с помощью рук 4x50 м. Плавание с помощью ног 4x50 м. Плавание в полной координации 4x50 м. Старты. Повороты.
5	Брасс. Спецупражнения. Упражнения на скольжение. Проплывание 100м без учета времени.
6	Дельфин. Плавание с помощью рук 4x50 м. Плавание с помощью ног 4x50 м. Плавание в полной координации 4x50 м. Старты. Повороты.
7	Дельфин. Спецупражнения. Плавание в ластах 100 м без учета времени.



8	Комплексное плавание. Плавание в полной координации 8х50 м. Спецупражнения. Старты, повороты. Проплывание 100м без учета времени.
9	Прикладные виды плавания. Плавание на боку, спине, груди, ныряние. Транспортировка пострадавшего. Проплывание 100 м кролем на груди и на спине без учета времени.
10	Контрольный урок. Проплывание 50 м вольным стилем с учетом времени. Игра водное поло. Подведение итогов четверти.

### Тематическое планирование уроков плавания по четвертям учебного года для 9 класса

#### 3-я четверть - 10 часов

1	Инструктаж по ТБ на уроках плавания, правилах поведения в раздевалках бассейна. Теоретические основы комплексного плавания. Проплывание отрезков по 50м (дельфин, спина, брасс, кроль).
2	Брасс. Движения ногами. Специальные упражнения на скольжение. Движения руками. Специальные упражнения. Движения руками в согласовании с дыханием. Проплывание отрезков 6х50м.
3	Кроль на спине. Движения ногами. Специальные упражнения. Движения руками. Специальные упражнения. Движения руками в согласовании с дыханием. Проплывание отрезков 6х50м. Плавание кролем на спине 50м с учетом времени.
4	Кроль на груди. Движения ногами. Специальные упражнения. Движения руками. Специальные упражнения. Движения руками в согласовании с дыханием. Проплывание отрезков 6х50м. Плавание кролем на груди 50м с учетом времени.
5	Дельфин. Движения ногами. Специальные упражнения. Движения руками. Специальные упражнения. Движения руками в согласовании с дыханием. Проплывание отрезков 6х50м.
6	Комплексное плавание 100м без учета времени. Старты, повороты. Плавание в полной координации 10х25м.
7	Плавание на выносливость вольным стилем до 600м. Плавание в ластах. Старты, повороты.
8	Прикладные виды плавания (ныряние, плавание на боку, спине, груди). Подводное плавание на задержке дыхания. Способы транспортировки пострадавшего.
9	Комплексное плавание. Проплывание отрезков 4х50м. Плавание вольным стилем 100м без учета времени. Игра водное поло.
10	Контрольный урок. Сдача норматива 50 м брассом с учетом времени. Игра водное поло. Подведение итогов четверти.

### 5. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ (10-11 КЛАСС)

В старшей школе **целью** является совершенствование знаний, умений и навыков по плавательной подготовке, продолжается этап углубленного закрепления пройденного материала, направленного на приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде. Одновременно с этим включаются новые элементы по освоению прикладного плавания, фигурного плавания (для девушек), водного поло.

Решение **задач** направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья;

- дальнейшее совершенствование спортивных способов плавания, овладение знаниями и элементами прикладного плавания, «водного поло», подводного плавания, фигурного плавания, плавания на средние и длинные дистанции вольным стилем;

- развитие основных физических качеств;

- формирование теоретических знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и плаванием;

- на формирование самооценки личности, воспитание нравственных и волевых качеств.

#### **Должны знать:**

- правила поведения и меры безопасности при проведении уроков, занятий, мероприятий на воде, в бассейнах и на открытых водоемах;

- биохимические особенности техники спортивных способов плавания;

- методы тренировки;

- способы контроля за реакцией организма на нагрузку по ЧСС и ЧД;

- основы методики и организации занятий с младшими школьниками;

- приемы и способы действия в сложных и экстремальных условиях на воде;

- требования по использованию спасательных и поддерживающих средств на воде;

- способы оказания первой помощи при утоплении пострадавшему.

#### **Уметь:**

- выполнять учебные нормативы по плавательной подготовке;

- плавать спортивными способами на отдельные дистанции и с их сменой, плавание избранными способами на дистанции 600-800 метров;

- проводить подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше;

- самостоятельно организовывать спортивные игры на воде и владеть элементами фигурного плавания;

- выполнять обязанности судей;

- действовать в сложных ситуациях на воде: при возникновении судорог, плавании с предметами и др.;

- использовать спасательные и поддерживающие средства для оказания помощи пострадавшему на воде;

- оказывать первую помощь на воде при утоплении.

#### **Двигательные умения и навыки:**

дальнейшее совершенствование всех спортивных способов плавания, стартовых прыжков и поворотов. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 800 метров. Проплывание отрезков 50-100м по 4-8 раз.

**В прикладном плавании:**

плавание на боку, брассом на спине, плавание в ластах, подводное плавание, плавание в одежде и освобождение от одежды в воде. Основы дайвинга. Способы транспортировки пострадавшего. Способы освобождения от захватов тонущего. Оказание первой помощи на воде. Использование спасательных и поддерживающих средств для оказания помощи пострадавшему на воде.

**В играх:**

правила соревнований и судейства игр «Водное поло», «Водный баскетбол», «Перекидушки», «Охотники и утки», «салки». Помощь в подготовке, организации и проведение соревнований, внеклассных мероприятий с младшими школьниками.

**5.1. План распределения программного материала по годам обучения при одноразовом занятии в неделю.**

№	Разделы и темы	Количество часов	
		класс	
		10	11
	<b>Знания</b>		
1.	Правила поведения и нормы безопасности при плавании в бассейне, открытых водоемах, катании на лодках, передвижении по льду и др.	+	+
2.	Значение занятий плаванием и их влияние на организм занимающихся, способы контроля за реакцией организма на нагрузку по ЧСС и ЧД	+	+
3.	Биохимические особенности техники спортивных способов плавания	+	+
4.	Методы тренировки	+	+
5.	Сведения из истории плавания	+	+
6.	Способы транспортировки пострадавшего на воде и оказания первой помощи при утоплении пострадавшему	+	+
7.	Приемы и способы действия в сложных и экстремальных условиях на воде	+	+
	<b>Итого:</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>
	<b>Умения и навыки</b>		
1.	<b>Упражнения на суше:</b> - общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств	+	+
2.	- специальные, имитационные плавательные упражнения для освоения движений руками, ногами различными способами плавания с вариантами дыхания	+	+
	<b>Итого:</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>
	<b>Упражнения в воде:</b>		
1.	- плавание по элементам с движением руками, ногами и в полной координации всеми спортивными способами	1,5	1,5

2.	- попеременное плавание	1	1
3.	- проплывание отрезков по 50 и 100м, комплексное плавание	1,5	1,5
4.	- дистанционное плавание	1	1
	<b>Прикладное плавание:</b>		
5.	Плавание на боку, способы транспортировки пострадавшего, оказание первой помощи	1,5	1,5
6.	Подводное плавание, основы дайвинга, элементы фигурного плавания	1	1
	<b>Итого:</b>	<b>7,5</b>	<b>7,5</b>
	<b>Игры, эстафеты.</b>	0,5	0,5
	<b>Контрольное занятие.</b>	1	1
	<b>Всего:</b>	<b>10</b>	<b>10</b>

### 5.3. Тематическое планирование для учащихся 10-11 класса

#### Тематическое планирование уроков плавания по четвертям учебного года для 10 класса

##### 3-я четверть - 10 часов

1	Инструктаж по ТБ на уроках плавания, правилах поведения в раздевалках бассейна. Основы техники спортивными способами плавания. Просмотр учебных плакатов. Плавание кролем на спине и брассом (движения ногами, руками, в координации с дыханием). Проплывание отрезков 10х50м.
2	Плавание кролем на спине и брассом 200м с учетом техники. Старты, повороты. Переменное плавание (темп, шаг, ритм).
3	Плавание кролем на груди и дельфином (движения ногами, руками, в координации с дыханием). Проплывание отрезков 10х50м.
4	Плавание кролем на груди 200м и дельфином 50м с учетом техники. Старты, повороты. Переменное плавание (темп, шаг, ритм).
5	Комплексное плавание. Последовательность стилей. Согласование движений в комплексном плавании с дыханием. 100м без учета времени.
6	Прикладное плавание. Способы транспортировки пострадавшего в воде. Плавание в ластах. Способы оказания первой помощи пострадавшему в воде. Подводное плавание в ластах на задержке дыхания. Основы дайвинга.
7	Плавание на выносливость вольным стилем до 700м. Плавание в ластах. Старты, повороты.
8	Комплексное плавание. Проплывание отрезков 4х50м. Плавание вольным стилем 100м без учета времени. Эстафетное плавание.
9	Комплексное плавание. Проплывание отрезков 4х100м в ластах. Правила соревнований игры водное поло.
10	Контрольный урок по методике обучения плаванию изученными способами. Сдача норматива 50м вольным стилем с учетом времени. Подведение итогов четверти. Игра водное поло.

**Тематическое планирование уроков плавания по четвертям учебного года  
для 11 класса**

***3-я четверть - 10 часов***

1	Инструктаж по ТБ на уроках плавания, правилах поведения в раздевалках бассейна. Основы техники спортивными способами плавания. Просмотр учебных плакатов. Плавание кролем на спине и брассом (движения ногами, руками, в координации с дыханием). Проплывание отрезков 10x50м.
2	Плавание кролем на спине и брассом 200м с учетом техники. Старты, повороты. Переменное плавание (темп, шаг, ритм).
3	Плавание кролем на груди и дельфином (движения ногами, руками, в координации с дыханием). Проплывание отрезков 10x50м.
4	Плавание кролем на груди 200м и дельфином 50м с учетом техники. Старты, повороты. Переменное плавание (темп, шаг, ритм).
5	Комплексное плавание. Последовательность стилей. Согласование движений в комплексном плавании с дыханием. 100м без учета времени.
6	Прикладное плавание. Способы транспортировки пострадавшего в воде. Плавание в ластах. Способы оказания первой помощи пострадавшему в воде. Подводное плавание в ластах на задержке дыхания. Основы дайвинга.
7	Плавание на выносливость вольным стилем до 800м. Плавание в ластах. Старты, повороты.
8	Комплексное плавание. Проплывание отрезков 8x50м. Плавание вольным стилем 100м без учета времени. Эстафетное плавание.
9	Комплексное плавание. Проплывание отрезков 8x100м в ластах. Правила соревнований игры водное поло.
10	Контрольный урок по методике обучения плаванию изученными способами. Сдача норматива 50м вольным стилем с учетом времени. Подведение итогов четверти. Игра водное поло.

**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ДИСТАНЦИОННОГО ПЛАВАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ**

Класс	Способ плавания	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
		Количество метров		
1	Вольный стиль	12,5 м	10 м	8 м
2	Вольный стиль	2x12,5 м	12,5 м	10 м
3	Вольный стиль	25 м	25 м	20 м
4	Вольный стиль	50 м	50 м	25 м
5	Вольный стиль	100 м	100 м	50 м
6	Вольный стиль	200 м	200 м	100 м
7	Комплексное плавание	4x25 м	4x25 м	4x12,5 м
	Вольный стиль	300 м	300 м	200 м
8	Комплексное плавание	4x25 м	4x25 м	4x25 м
	Вольный стиль	400 м	400 м	300 м
9	Комплексное плавание	4x50 м	4x50 м	4x25 м
	Вольный стиль	600 м	500 м	400 м
10	Вольный стиль	700 м	600 м	500 м
11	Вольный стиль	800 м	700 м	600 м

Объем плавания на каждом занятии	
Для умеющих плавать (25 м и более):	Для не умеющих плавать (25 м и менее):
1-4 класс – до 300 м	1-4 класс - до 200 м
5-9 класс – до 600 м	5-9 класс – до 200-300 м
10-11 класс – до 800 м	10-11 класс – до 300 м

*Примечание.* Плавание вольным стилем без учета времени.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ ПЛАВАТЕЛЬНОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ  
(конец учебного года)**

Класс	Пол	Дистанция	Результат (минуты, секунды)			Техника плавания				
			Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»		
1-2	д м	12,5 м кроль или спина	Без учета времени			Без ошибок	С одной ошибкой	С грубой ошибкой		
			Без ошибок и остановок	Без остановок, но с одной ошибкой	С остановкой					
3	д м	25 м кроль или спина	Без учета времени			Без ошибок	С одной ошибкой	С грубой ошибкой		
			Без ошибок и остановок	Без остановок, но с одной ошибкой	С остановкой					
4	д м	50 м кроль или спина	Без учета времени			Без ошибок	С одной ошибкой	С грубой ошибкой		
			Без ошибок и остановок	С одной остановкой или грубой ошибкой	С двумя остановками					
5	д м	50 м кроль на груди	1 мин. 15 сек. 1 мин. 00 сек.	1 мин. 30 сек. 1 мин. 10 сек.	1 мин. 45 сек. 1 мин. 20 сек.	100 м кроль или 100 м на спине (без учета времени)				
			д м	50 м кроль на спине	1 мин. 20 сек. 1 мин. 10 сек.	1 мин. 35 сек. 1 мин. 25 сек.	1 мин. 50 сек. 1 мин. 40 сек.	Без остановок	С одной остановкой	С двумя остановками
6	д м	50 м кроль на груди	1 мин. 10 сек. - 55 сек.	1 мин. 25 сек. 1 мин. 05 сек.	1 мин. 35 сек. 1 мин. 15 сек.	100 м по выбору: спина, брасс, кроль (без учета времени)				
			д м	50 м кроль на спине	1 мин. 15 сек. 1 мин. 05 сек.	1 мин. 30 сек. 1 мин. 15 сек.	1 мин. 40 сек. 1 мин. 25 сек.	Без остановок	С одной остановкой	С двумя остановками
			д м	50 м брасс	1 мин. 20 сек. 1 мин. 10 сек.	1 мин. 30 сек. 1 мин. 20 сек.	1 мин. 40 сек. 1 мин. 30 сек.			
7	д м	50 м кроль на груди	1 мин. 05 сек. 50 сек.	1 мин. 20 сек. 1 мин. 00 сек.	1 мин. 30 сек. 1 мин. 10 сек.	100 м комплексное плавание (без учета времени)				
			д м	50 м кроль на спине	1 мин. 10 сек. 1 мин. 00 сек.	1 мин. 25 сек. 1 мин. 10 сек.	1 мин. 35 сек. 1 мин. 20 сек.			
			д м	50 м брасс	1 мин. 15 сек. 1 мин. 05 сек.	1 мин. 25 сек. 1 мин. 15 сек.	1 мин. 35 сек. 1 мин. 25 сек.	Без ошибок	С одной ошибкой	С грубой ошибкой или двумя замечаниями
			д м	50 м дельфин	1 мин. 25 сек. 1 мин. 15 сек.	1 мин. 30 сек. 1 мин. 25 сек.	1 мин. 40 сек. 1 мин. 35 сек.			
8-9	д м	50 м кроль на	1 мин. 00 сек.	1 мин. 10 сек.	1 мин. 20 сек.	100 м по выбору: брасс, кроль, спина (без учета времени);				

		грудь	- 50 сек.	1 мин. 00 сек.	1 мин. 10 сек.	100 м комплексное плавание (без учета времени)		
	д м	50 м кроль на спине	1 мин. 10 сек. 1 мин. 00 сек.	1 мин. 20 сек. 1 мин. 10 сек.	1 мин. 30 сек. 1 мин. 20 сек.			
	д м	50 м брасс	1 мин. 15 сек. 1 мин. 05 сек.	1 мин. 20 сек. 1 мин. 15 сек.	1 мин. 25 сек. 1 мин. 20 сек.			
	д м	50 м дельфин	1 мин. 20 сек. 1 мин. 10 сек.	1 мин. 25 сек. 1 мин. 20 сек.	1 мин. 35 сек. 1 мин. 30 сек.	Без ошибок	С одной ошибкой	С грубой ошибкой или двумя замечаниями
10-11	д м	50 м кроль на груди	- 55 сек. - 45 сек.	1 мин. 05 сек. - 55 сек.	1 мин. 10 сек. 1 мин. 05 сек.	200 м по выбору: кроль, спина, брасс (без учета времени); 100 м комплексное плавание (без учета времени)		
	д м	50 м кроль на спине	1 мин. 05 сек. - 55 сек.	1 мин. 15 сек. 1 мин. 05 сек.	1 мин. 25 сек. 1 мин. 15 сек.	Без ошибок	С одной ошибкой	С грубой ошибкой или двумя замечаниями
	д м	50 м брасс	1 мин. 10 сек. 1 мин. 00 сек.	1 мин. 15 сек. 1 мин. 10 сек.	1 мин. 20 сек. 1 мин. 15 сек.			
	д м	50 м дельфин	1 мин. 15 сек. 1 мин. 05 сек.	1 мин. 20 сек. 1 мин. 15 сек.	1 мин. 30 сек. 1 мин. 25 сек.			

### Грубые ошибки:

**Кроль на груди** – нет выдоха в воду; сильно согнуты ноги; нет проноса рук над водой.

**Кроль на спине** – сильно согнуты ноги в коленях; руки проносятся над водой сильно согнутые, половинчатый гребок; пловец «сидит» в воде.

**Брасс** – несимметричная работа ног и рук; нет выдоха в воду; нет разворота стопы наружу при толчке, вытянуты носки.



## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ТЕХНИКИ ОСНОВНЫХ ПЛАВАТЕЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ.

Оценка техники движений производится по наиболее существенным ошибкам, допускаемым обучающимися. **Существенные ошибки** - это значительные отклонения от нужных пространственных, силовых или временных параметров выполняемого движения, пропуски отдельных элементов, вызывающие нарушения общей структуры движения. Каждая такая ошибка снижает оценку на 1 балл (по пятибалльной системе).

### Основные плавательные движения и существенные ошибки в их выполнении.

**Скольжение на груди:** чрезмерное прогибание туловища (высокий подъём головы).

**Скольжение на спине:** сгибание туловища в поясничной области (скольжение «сидя»); прогиб туловища в поясничной области (голова сильно запрокинута назад).

**Движения руками при плавании кролем на груди:** отставание предплечья и кисти во время гребка (глажение); гребок в сторону от туловища; неполный гребок; опускание руки на воду локтём вниз.

**Движения руками при плавании кролем на спине:** неполный (короткий) гребок; отставание предплечья и кисти во время гребка (глажение); повороты туловища в сторону гребущей руки; глубокий гребок.

**Движения руками при плавании брассом:** широкий гребок; глубокий гребок; руки недостаточно вытягиваются вперёд в конце гребка.

**Движения руками при плавании дельфином:** неполный (короткий) гребок; опускание руки с локтя; касание воды при проносе рук по воздуху.

**Движения ногами при плавании кролем на груди:** чрезмерное сгибание ног только в коленных суставах; чрезмерное сгибание ног только в тазобедренных суставах; ноги широко расставлены или находятся глубоко в воде; слишком широкая или малая амплитуда движений.

**Движения ногами при плавании кролем на спине:** низкая (высокая) работа ног; повороты туловища (перекаты с бока на бок).

**Движения ногами при плавании брассом:** несимметричные движения; чрезмерное подтягивание ног под грудь; недостаточное разведение стоп наружу при толчке ногами.

**Движения ногами при плавании дельфином:** сгибание ног только в коленных суставах; сгибание ног только в тазобедренных суставах.

**Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди:** отклонение от средней линии; вращение тела; неправильная координация движений рук и дыхания (неполный выдох и ранний вдох); низкое (высокое) положение головы.

**Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине:** остановка рук после гребка у бедра; широкое вкладывание рук в воду; неритмичное дыхание.

**Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании брассом:** неправильная координация движений рук и ног; пауза во время гребка.

**Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании дельфином:** неправильная координация движений рук и ног; заныривание после гребка.

**Стартовый прыжок: слабый толчок руками:** сильно согнуты ноги в коленных суставах при входе в воду; сильно разведены ноги при входе в воду; глубокий вход в воду.

**При старте из воды (кролем на спине):** чрезмерно высокий подъём тела на старте; слабый толчок ногами от стенки.

**Повороты при плавании кролем:** «подбирание» руки; далёкий или близкий подход к повороту; плохая группировка во время поворота.

**Повороты при плавании брассом, дельфином:** медленное выполнение поворота; высокий выход из воды после поворота; касание стенки одной рукой.

***При проведении занятий по плаванию необходимо соблюдать следующие правила:***

1. Иметь соответствующую форму для плавания: купальный костюм (купальник, плавки), шапочку, тапочки и принадлежности для душа (мочалка, мыло).

**Перед началом занятий**

2. Перед занятием вымыться в душе, насухо обтереть тело, надеть купальный костюм, на голову плавательную шапочку.

3. Сделать разминку, выполнив несколько легких упражнений.

**Во время занятий**

4. Входить в воду только с разрешения учителя.

5. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы учителя.

6. Не прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине воды и при нахождении вблизи других пловцов.

7. Не оставаться при нырянии долго под водой.

8. Во время занятий соблюдать порядок, не кричать в воде, на дорожках соблюдать дистанцию, не подплывать близко друг к другу.

9. При купании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения водного бассейна (буйки), не купаться на большой волне, не подплывать близко к моторным лодкам, пароходам, баржам и пр. плавательным средствам.

**В аварийных ситуациях**

10. Почувствовав озноб, выйти из воды, растереться сухим полотенцем или согреться под горячим душем.

11. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.

12. При утоплении немедленно сделать пострадавшему искусственное дыхание, до восстановления самостоятельного дыхания, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

13. При получении травмы оказать первую доврачебную помощь пострадавшему, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

**По окончании занятий**

14. После занятий принять душ, вытереться полотенцем насухо и сразу же одеться.

15. При низкой температуре после купания, чтобы согреться, проделать несколько легких гимнастических упражнений.

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ОСНАЩЕННОСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Спортивный комплекс плавательного бассейна представляет собой 2-х этажное здание, построенное в 2000 году, в котором размещены 2 ванны. Большой бассейн имеет размер 25 х 9 м с глубиной 1 х 1.8 м. Малый бассейн – 10 х 6, с глубиной 0.7 х 0.9 м, тренажерный зал с комплектами спортивных снарядов и все необходимые подсобные помещения.

Душевые и раздевалки оснащены всем необходимым в соответствии с требованиями СанПиН 2.1.2.118-03

Имеется комната для оказания первой медицинской помощи, которая оборудована кушеткой, ширмой, имеется аптечка.

Для организации занятий плаванием предусмотрен набор оборудования и инвентаря в соответствии с СанПиН 2.4.1. 1249-03 п.2.13.11.

### Наличие технических средств обучения

№	ТСО	Наличие шт.
1	Компьютеры	1
2	Телевизор	1
3	Музыкальный центр	1
4	Цифровой фотоаппарат	1
5	Микрофон	2
6	Мегафон	1

Инструктора применяют в своей работе следующие интернет – ресурсы:

<http://plavaem.info/>

<http://www.russwimming.ru/>

<http://to-swim.ru/>

<http://swim7.narod.ru/plavanie-video-deti.html>

<http://www.powermens.ru/?modul=catfiles&p=more&idfile=92>

которые могут быть полезны и обучающимся.

### Оборудование и инвентарь для бассейна в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.1249-03 (Приложение 20)

№	Наименование	Кол-во
1	Длинные разделительные дорожки с яркой маркировкой длиной 25 м	3
2	Дорожки разделительные длиной 10 м	2
3	Спасательный круг	2
4	Плавательные доски разных размеров	25-30
5	Шапочки резиновые	25
6	Игрушки и предметы - тонущие различных форм и размеров	30
7	Игрушки и предметы с изменяющейся плавучестью	30
8	Коврик резиновый	16

<b>№</b>	<b>Наименование</b>	<b>Кол-во</b>
9	Комплект (ласты, дыхательная трубка, маска)	10
10	Надувные матрасы	4
11	Лопатки для рук разных размеров	10
12	Корзины для водного баскетбола	2
13	Полеуретановые палки (нудлсы) разных размеров	25
14	Полеуретановые гантели	10
15	Колобашки	10
16	Лестница (трап) для спуска в ванну	5
17	Шесты длиной 3 м	3
18	Надувные круги разных размеров	20
19	Мячи резиновые разных размеров	15
20	Обручи плавающие (горизонтальные)	10
21	Обручи с грузами (вертикальные)	10
22	Разделительная дорожка (для выделения части бассейна)	1
23	Поплавок цветной (флажок)	4
24	Очки для плавания	10
25	Сетки для игры в водный волейбол	2
26	Судейский свисток	2
27	Секундомер	3
28	Часы-табло на стене	1
29	Термометр комнатный	4
30	Гимнастические палки	15
31	Термометр для воды	2

## 8. ЛИТЕРАТУРА

1. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов М., «Просвещение», 2011.
2. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы//Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: Пособие для учителей общеобразовательных организаций. – 4-е изд. – М.:Просвещение, 2014.
3. Лях В.И. Физическая культура: Рабочие программы//Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2011.
4. Матвеев А.П. Физическая культура: Рабочие программы//Предметная линия учебников А.П.Матвеева. 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2012.
5. Патрикеев А.Ю. Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры. 1-11 классы. – Волгоград: Учитель: И.П.Гринин В.Е., 2014.
6. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. – М.: Просвещение, 2010.
7. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. – М.: Просвещение, 2010.
8. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. Серия «Панацея», Ростов н/Д: Феникс, 2001.
9. Булгакова Н.Ж. Плавание: Учебник для вузов – М.: Физкультура и спорт, 2001.
10. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2003.
11. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания. Пособие для тренеров. – М.: Всероссийская федерация плавания, 2000.
12. Викулов А.Д. Плавание: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений – М.: Изд-во Владос-Пресс, 2004.

**Годовой план-график прохождения учебного материала по плаванию для 1-4 классов,  
из расчета 1 раз в неделю, всего 29-30 занятий за год**

№ п/п	Учебный материал	Номера занятий																													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1.	Теоретические сведения, меры безопасности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Общеразвивающие и специальные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Показ способов плавания	+	+								+							+												+	
4.	Проверка плавательной подготовки	+	+								+	+						+	+											+	
5.	Обучение способам входа в воду: - прыжком, вниз ногами;					+	+	+	+									+	+										+	+	
	- «спад» в воду сидя; - лежа на бортике						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Упражнения для освоения с водой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+															
7.	Выдохи в воду	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8.	Обучение движениям руками всеми способами: - с поддерживающими средствами;				+	+	+	+	+	+	+																				
	- в скольжении с дыханием				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9.	Плавание облегченными способами			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+																		
10.	Обучение плаванию кролем на груди:																														
	-согласование движений рук и ног, на задержке дыхания;		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		+														
	-согласование движений рук, ног, дыхания											+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
11.	Обучение движениям ногами всеми способами: -с поддерживающими средствами;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		
	- с дыханием					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12.	Обучение плаванию кролем на спине: согласование движений рук, ног, дыхания			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+													
13.	Обучение плаванию дельфином: -согласование движений рук, ног на задержке дыхания на груди и на спине;																													+	+
	-с выдохом в воду																					+	+	+	+	+					
14.	Обучение плаванию брассом: -согласование движений рук, ног на задержке дыхания на груди и на спине;																						+	+	+	+					

	-с выдохом в воду																				+	+	+	+						
15.	Плавание избранным способом									+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+
16.	Плавание со сменой способов										+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
17.	Повороты при плавании всеми способами										+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
18.	Игры на воде	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
19.	Контрольное занятие - тестирование							+							+								+						+	

**Годовой план-график прохождения учебного материала по плаванию для 5-7 классов,  
из расчета 1 раз в неделю, всего 20 занятий за год**

№ п/п	Учебный материал	Номера занятий																											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								
1.	Теоретические сведения, меры безопасности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Проверка плавательной подготовки	+										+								+									
3.	Обучение плаванию брассом: - по элементам;												+	+	+	+	+	+				+	+						
	- в полном согласовании;													+	+	+	+	+	+	+									
	- на выносливость																	+		+									
4.	Обучение плаванию дельфином: - по элементам;																					+	+	+					
	- в полном согласовании;																			+	+								
	- на выносливость;																			+									
5.	Совершенствование плавания кролем на спине: - по элементам;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+																		
	- в полном согласовании;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+																		
	- на выносливость;							+																					
	- на скорость				+						+									+									+
6.	Совершенствование в плавании кролем на груди: -по элементам;	+	+	+	+	+	+	+	+	+																			
	- в полном согласовании;			+	+	+	+	+	+	+														+	+				
	- на выносливость;							+	+	+																			
	- на скорость					+	+	+																					
7.	Совершенствование техники поворотов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8.	Совершенствование техники стартов					+	+	+	+						+	+	+	+											
9.	Плавание избранным способом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10.	Комплексное плавание																					+	+	+	+				
11.	Контрольные занятия								+												+								+
12.	Эстафеты			+			+				+			+				+					+			+			





	- в полном согласовании;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	- на выносливость;			+	+	+	+	+	+	+	
	- на скорость	+		+					+		+
4.	Совершенствование в плавании брассом и дельфином:	+	+	+							
	- по элементам;										
	- в полном согласовании;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	- на выносливость;		+		+			+			
	- на скорость	+		+							+
5.	Ныряние в длину и глубину		+		+			+		+	+
6.	Разминка различными способами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.	Плавание избранным способом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8.	Комплексное плавание					+			+	+	
9.	Совершенствование навыков прикладного плавания:						+	+			
	- способы транспортировки;						+	+			
	- способы освобождения от захватов тонущего;						+	+			
	- способы искусственного дыхания;						+	+			
	- основы дайвинга						+	+			
10.	Контрольные занятия		+		+				+		+